

Nunca es muy temprano... para prevenir la diabetes

Si usted tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada, usted y su hijo corren un riesgo de por vida de tener diabetes.

Debido a este riesgo, usted tiene que hacerse la prueba de la diabetes **después de que nazca su bebé** y de ahí en adelante cada uno o dos años. Reduzca el riesgo dando pasos pequeños para usted y su familia. Si usted tiene sobrepeso, puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 bajando un poco de peso y haciendo más actividad física.

Sus hijos también pueden disminuir el riesgo de tener diabetes tipo 2 si mantienen un peso adecuado. Sírvales alimentos saludables y ayúdelos a ser más activos.

¿Qué es la diabetes gestacional?

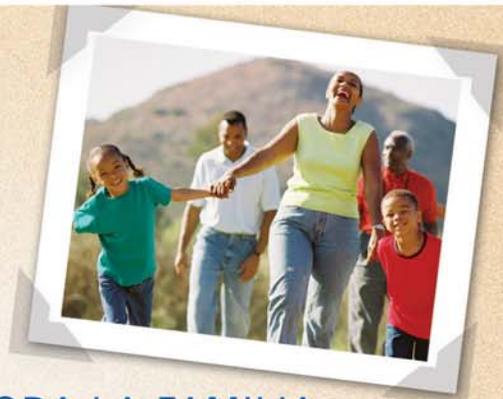
La diabetes gestacional es una forma de diabetes que se presenta cuando las mujeres están embarazadas. Les incrementa el riesgo de por vida de desarrollar diabetes, en su mayor parte, del tipo 2. Las mujeres afroamericanas, las hispanas/latinas y las indígenas americanas corren el mayor riesgo.

**Pequeños pasos de por vida
para una familia sana**

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes



Pasos preventivos



PARA USTED:

1. Pregunte a su médico si usted tuvo diabetes gestacional. Si la tuvo, déjeselo saber a sus futuros proveedores de atención médica.

2. Durante los primeros 3 meses después de haber dado a luz, hágase la prueba de la diabetes y luego vuélvase a hacer cada año o cada 2 años.

3. Amamante a su bebé. Esto puede reducir el riesgo de su hijo de tener diabetes tipo 2.

4. Hable con su médico si piensa volver a quedar embarazada en el futuro.

5. Trate de volver al peso que tenía antes del embarazo 6 a 12 meses después del nacimiento de su bebé. Si sigue pesando demasiado, trate de perder lentamente por lo menos de 5 a 7 por ciento de su peso corporal y manténgase así. Por ejemplo, si usted pesa 200 libras, trate de perder entre 10 a 14 libras.

6. Consuma una mezcla de alimentos saludables, como frutas y verduras, pescado, carnes bajas en grasa, frijoles, cereales integrales y leche y quesos con poca grasa o descremados. Tome agua o refrescos dietéticos y jugo de frutas. Consuma porciones pequeñas.

7. Haga actividad física por lo menos 30 minutos, cinco días a la semana, para quemar calorías y perder peso.

PARA TODA LA FAMILIA:

1. Pida al médico de su hijo un plan de alimentación para ayudarlo a crecer sano y sin sobrepeso e infórmele que usted tuvo diabetes gestacional cuando estaba embarazada.

2. Ayude a sus hijos a escoger alimentos saludables y ayúdelos a mantenerse activos por lo menos 60 minutos al día.

3. Mantengan juntos en familia un estilo de vida saludable. Ayude a los miembros de la familia a mantener un peso adecuado escogiendo alimentos saludables y haciendo más ejercicio.

4. Limite el tiempo frente a la televisión y dedicado a los juegos de video y computadora a una o dos horas al día.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) ofrece materiales que pueden ayudar a usted y a su familia a escoger alimentos saludables para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2. Puede pedir la hoja informativa **Prevenamos la Diabetes Tipo 2 Paso a Paso** y una hoja con sugerencias para niños en riesgo titulada **Disminuye tu riesgo de desarrollar la diabetes tipo 2**.

Para obtener copias gratis vaya a www.ndep.nih.gov o llame al 1-800-438-5383.



abril 2006
NIH Publicación No. 06-6019S



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Agradecemos a la Dra. Francine Kaufman, Jefe del Centro para Diabetes, Endocrinología y Metabolismo del Children's Hospital de Los Angeles, California, por su ayuda en revisar esta publicación.